



JABŁKA I POMIDORY NADAL KRÓLUJĄ NA POLSKICH STOŁACH

Jak wynika z najnowszego raportu „Freshfel Europe Consumption Monitor Webinar: Key Data & Trends” z 2026 roku Polacy nadal spożywają najwięcej jabłek i pomidorów. W okresie letnim jednak coraz chętniej sięgają po owoce i warzywa sezonowe, potwierdzając to dane z raportu. Trend ten jest znany, ale zmienia się kolejność poszczególnych produktów, co z kolei wydaje się bardzo interesujące. Czy jabłka i pomidory w końcu stracą palmę pierwszeństwa?

W Polsce w 2024 roku rekomendowane spożycie świeżych owoców i warzyw wynosiło 400g,¹ podczas gdy WHO zaleca od 400 do aż 800g dziennie.² I tak na przykład Słowacja, która zajęła najniższe miejsce, wprowadziła zalecane spożycie ww. produktów w ilości 1000g na osobę na dzień. Tylko 23% Słowaków spełniło jednak ten wymóg, podczas gdy Polska przy normie 400g wykonała swoje zadanie w 110%!³ Na drugim miejscu uplasowała się Słowenia (87%).⁴



¹ Freshfel Europe Consumption Monitor Webinar: Key Data & Trends, S. 65

² Tamże, s. 8

³ Tamże, .13

⁴ Tamże, s. 13

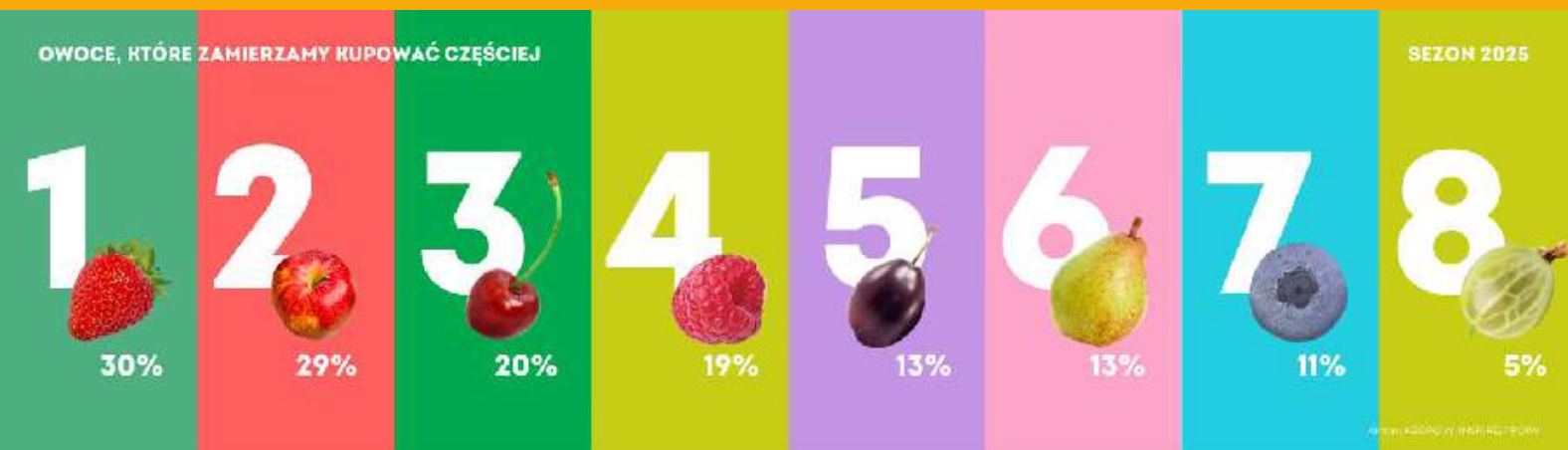


OWOCE, KTÓRE UWIELBIAJĄ POLACY

Jak wynika z opublikowanych w czerwcu 2026 roku badań „Freshfel Europe Consumption Monitor Webinar: Key Data & Trends” do najchętniej spożywanych, a tym samym i kupowanych owoców, na podstawie popularnych w kraju dyskontów, w 2024 roku należały jabłka i gruszki.⁵

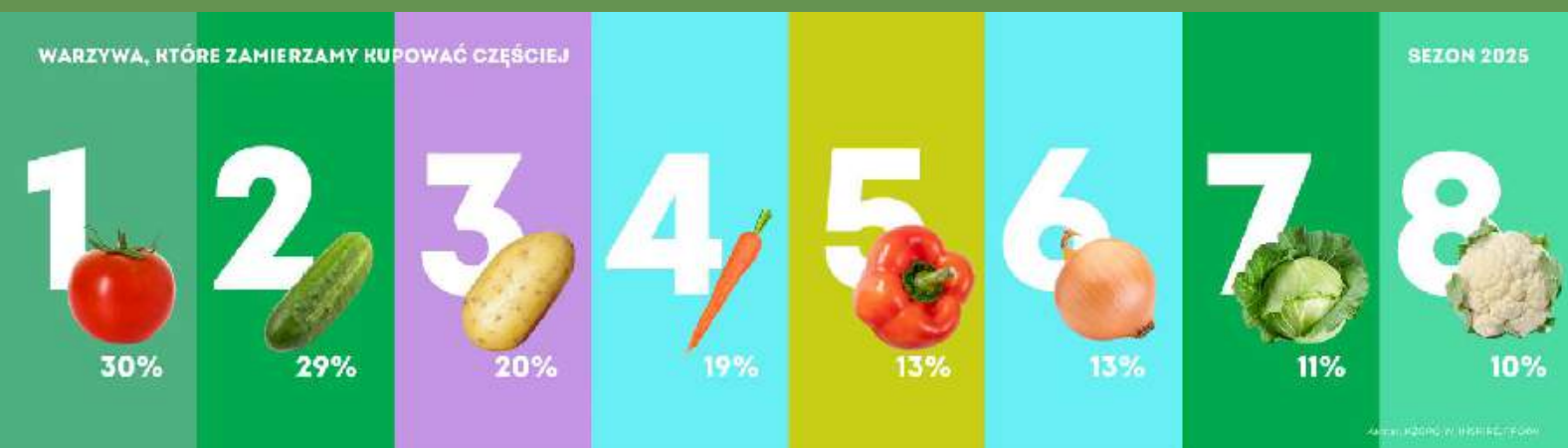
Ale to nie wszystko. W sezonie 2025 najchętniej kupowanym owocem była truskawka (30%), jabłko znalazło się na drugim miejscu z wynikiem 29%, a gruszka dopiero 6. (13%).⁶

Polacy coraz częściej stawiają na owoce sezonowe. Dlatego w okresie letnim wybierają truskawki, czereśnie, maliny czy agrest,⁷ co potwierdza poniższa grafika.⁸



W POLSCE NADAL KRÓLUJĄ POMIDORY

Trend spożycia pomidorów w Polsce utrzymuje się od lat, są one liderem. Na tle innych warzyw, których zamierzamy kupować więcej, są właśnie one z wynikiem 30%. Na drugim miejscu plasuje się ogórek gruntowy – 29%, a na trzecim – ziemniak – 20%. Zaś kalafiorowate, które dotąd zajmowały należne im wysokie miejsce, zajmują dopiero 8. miejsce w klasyfikacji produktów, których w Polsce zamierzało się kupować więcej w sezonie 2025.⁹



⁵ Tamże, s.s. 68

⁶ Tamże, s. 71

⁷ Tamże, s. 71

⁸ Tamże, s. 71



WZROSTY, KTÓRE CIESZĄ

Na przełomie pięciu lat, tj. od 2020 do 2025 roku odnotowano wzrost liczby osób, które jedzą zgodnie z rekomendacją, czyli tak zwaną połową talerza, aż o 1 236 000. Jeśli zaś chodzi o tych jedzących ww. produkty do każdego posiłku to przybyło ich 1 082 000.¹⁰

Warto również zauważyć, że około 86% Polaków łączy owoce i warzywa ze sportem – jest to wzrost na poziomie 1,9M. Z kolei 73% łączy te produkty ze zdrowiem.¹¹

„Wszystko to wpisuje się w europejski program GOOD MOVE, który propaguje zdrowe nawyki żywieniowe i ruchowe wśród młodych osób w przedziale wiekowym 18-34. Fundamentem kampanii jest właśnie idea połowy talerza, zgodnie z którą połowę talerza każdego posiłku powinny zajmować świeże owoce i warzywa. Istotą projektu jest zmiana codziennych rytuałów powoli, bez narzucania sobie rygoru. Krok po kroku każdy jest

w stanie rozpocząć swoją przygodę ze zdrowym stylem życia” – mówi Karolina Kamińska, GOOD MOVE.



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :
Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)
Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube

https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu

¹⁰ Tamże, s. 69

¹¹ Tamże, s. 70



Dofinansowane przez
Unię Europejską

